**Железо: зачем нужно, сколько употреблять в пищу и в чем опасность дефицита для здоровья. Продукты, содержащие много железа**

Сегодня нехватка железа стала одним из самых популярных заболеваний — его диагностируют у каждого третьего жителя на Земле. Поэтому перечень продуктов, помогающих восполнить уровень столь важного микроэлемента в организме, сейчас весьма актуален.

Железо участвует в синтезе серотонина и коллагена, способствует деятельности иммунной системы, а также необходимо для процессов обмена. Но основной функцией, за которую оно отвечает, является дыхание клеток. Так как этот микроэлемент присутствует в составляющем эритроциты гемоглобине, то благодаря железу клетки крови эффективнее работают с кислородом и транспортируют его к тканям, устраняя из них отработанный углекислый газ. Да и кровь своим красным цветом обязана именно железу.

Организм человека самостоятельно производить его выработку неспособен. Этот полезный элемент мы получаем из пищи, тем и объясняется необходимость разнообразного питания. Железо подразделяется на две разновидности: гемовое и негемовое. Для первого характерно более продуктивное усвоение. Оно присутствует в рыбных, мясных и морепродуктах. Получить второй вариант можно из растительной пищи. Но существуют и продукты, где присутствуют оба типа железа. Если регулярно включать их в свой рацион, то можно эффективно повысить уровень этого микроэлемента в организме.

*Информация в статье представлена только для образовательных целей, носит ознакомительный характер и не является рекомендацией. Вы не должны использовать её для диагностики и лечения проблем со здоровьем. Всегда консультируйтесь с врачом, прежде чем вносить изменения в свой рацион и привычки питания.*

Железо, прежде всего, необходимо женщинам возраста от 19 до 50 лет. Их суточная потребность в этом микроэлементе - 18 мг. Во время беременности этот показатель значительно увеличивается и составляет 27 мг. Для подростков возраста от 14 до 18 лет необходимо повышенное количество железа: для мальчиков - 11 мг, для девочек - 15 мг. В среднем количество железа, потребляемого в сутки, для людей пожилого возраста любого пола, а также взрослых мужчин должно быть равно 8 мг. Этот показатель существенно повышается вследствие постоянных тяжёлых физических нагрузок, интенсивных спортивных занятий или сильных менструаций.

**Перечень продуктов, содержащих много железа**

1. Красное мясо. Этот продукт считается основным источником гемовой разновидности железа. Количество его в мясе определить довольно просто — тёмный цвет продукта указывает на большое количество в нём этого полезного микроэлемента. В 100-граммовой паровой котлете из говядины железа содержится 2,7 мг. Таким образом, потребность в этом элементе в течение суток удовлетворяется на 15%. Помимо того, в мясе есть белок, витамины группы B и прочие полезные микроэлементы. Мясо птицы не содержит такого количества железа – в 100 г индейки оно не выше 0,7 мг.

2. Брокколи. Богатый этим овощем рацион вернёт хорошее зрение, замедлит старение и уменьшит имеющиеся воспалительные процессы. Брокколи отвечает за очистку организма, выведение холестериновых отложений и излишков сахара. Если использовать овощ в качестве гарнира, то одного стакана будет достаточно для восполнения 6% потребности в железе за сутки. При получении от брокколи максимальной пользы, нужно отваривать его на пару не более 5 минут, тогда сохраняется витамин C.

3. Субпродукты. Различные варианты субпродуктов содержат много железа. Но сто́ит отметить их своеобразный вкус, который нравится далеко не каждому, зато по количеству полезных микроэлементов субпродукты могут дать фору мясу. Так, в 100 г говяжьей печени содержится 36% дневной нормы железа и 100% необходимого количества витамина А. Из субпродуктов человеческий организм также получает белок, медь, селен и необходимый печени холин.

4. Бобовые. Веганы и вегетарианцы считают бобовые важнейшим продуктом своего рациона. На самом деле бобовые являются одним из самых богатых железом растений. Ассортимент их довольно широк — горох или нут, фасоль, соя или чечевица — можно выбрать то, что больше по душе. В одной чашке чечевицы в варёном виде содержится 6,6 мг железа или 37% суточной потребности. Половины стакана варёной фасоли достаточно для восполнения 10% дневной потребности. Бобовые отлично насыщают и снижают потребление лишних калорий.

5. Тёмный шоколад. Помимо стимуляции «гормона счастья» и создания ощущения удовольствия, этот вкусный продукт ещё и приводит в норму уровень железа. Правда, речь идёт о шоколаде, в котором содержание какао не менее 70%. Согласно рекомендациям диетологов, нужно съедать не больше 1/4 плитки в сутки. Этим количеством можно компенсировать 17% дневной нормы железа, повысить уровень кишечной микрофлоры, да и просто поднять настроение.

6. Тофу. Этот продукт производится практически аналогично тому, как получают из молока сыр, за что его часто называют соевым сыром. Питательные свойства тофу практически те же, что и у молочных продуктов, что обусловливает его популярность у веганов и людей, не переносящих лактозу. Белок в количестве 17 г, содержащийся в 100 г тофу, организм усваивает легко и быстро. Кстати, в этом количестве продукта содержится 15% нормы железа, нужной человеку в течение суток.

7. Моллюски. Много железа содержится практически в любом виде моллюсков. К примеру, в одной порции устриц (100 г) присутствует примерно 3 мг железа, то есть 17% от суточной потребности. Также данное количество продукта способно обеспечить 24% от общей нормы витамина C за день и 4% суточной потребности витамина B12. Кроме того, в моллюсках содержится мало калорий и много белка, они влияют на увеличение количества «положительного» холестерина, предотвращающего сердечные заболевания.

8. Шпинат. Это настоящий кладезь полезных веществ, встретить которые в таком количестве в других продуктах можно лишь изредка. В шпинате содержится множество полезных элементов, среди которых витамины А и Е, бета-каротин и фолаты. Чтобы восполнить 15% нужного количества железа в сутки, нужно употребить лишь 100 г этого продукта. Хотя железо, присутствующее в нём негемовое, оно всё равно отлично усвоится, благодаря большому содержанию витамина C. Чтобы уменьшить излишек щавелевой кислоты, препятствующей усвоению полезных элементов, врачи рекомендуют перед употреблением шпината слегка отварить его.

При этом сто́ит помнить, что 100 г свежего шпината — довольно большое количество, рассчитанное на нескольких человек, поэтому съесть его одному едва ли под силу. Также у шпината имеется склонность к накоплению нитратов, которые часто применяются для его выращивания. Приобретать его стоит только в проверенных лавках фермеров или упакованным в органику. Можно также вырастить его на собственном подоконнике. В зимний период допустимо употреблять шпинат в замороженном виде — он сохраняет всю свою полезность и вкус.

9. Семечки тыквы. Это отличный вариант для перекуса. В 100 г тыквенных семян присутствует 9 мг железа, что равно половине рекомендованной суточной нормы. Но с этим продуктом сто́ит быть осторожнее, так как он вызывает сбои в работе ЖКТ. Кроме того, семена тыквы весьма питательны. Порция на 100 г даст организму 559 ккал. Для повышения уровня железа, в безвредных пропорциях, достаточно добавлять небольшую горсть семян в салат, первые или вторые блюда.

10. Киноа. Это южноамериканская крупа ещё используется в качестве альтернативы злакам с содержанием глютена. Если бросить 100 г варёных семечек киноа в салат, то 8% необходимого в день количества железа будут восполнены. Киноа, по сравнению с традиционными злаками, содержит много протеина, в котором есть масса необходимых человеку аминокислот. Примечательно, что человеческий организм считает этот продукт чем-то, аналогичным белку из молока коровы.

**Опасность дефицита железа**

Поначалу распознать недостаток железа бывает сложно, так как никаких симптомов у него нет. Беспечное отношение к своевременному пополнению его запасов чревато железодефицитной анемией. Главными признаками этого заболевания являются одышка, слабость, потеря аппетита, бледность, частое сердцебиение. Иногда появляется стремление употребить в пищу нечто несъедобное — мел, лёд, глину... Железодефицит провоцирует состояние, при котором клетки «задыхаются», что нарушает множество основных метаболических процессов в организме.

Вследствие нехватки железа снижается иммунитет и повышается возможность заболеваемости. Из-за железодефицита нередко начинают выпадать волосы. Суть в том, что этот микроэлемент способствует обеспечению кислородом волосяных фолликулов. Когда железа слишком мало, корни не получают питания, волосы слабеют, становятся сухими и начинают выпадать. Впрочем, внешне это может также выражаться в сухости кожи, ранках в уголках рта, слоящихся ногтях. Учёные из Японии доказали, что в ряде случаев недостаток железа может сопровождаться депрессией.

При обнаружении у себя признаков этого недомогания, сто́ит обратиться к врачу. Он даст направление на анализ крови, установит источник проблемы, а также распланирует терапию, ориентируясь на индивидуальные особенности пациента.

ИСТОЧНИК: <https://zen.yandex.ru/>